

# Tunachoweza Kufanya Pamoja

## Hatua Rahisi kwa Hewa Safi

### Badilisha Mbinu za Kupika

Tumia gesi au majiko bora ya kupikia ili kupunguza moshi.



### Epuka Kuchoma Taka

Tupa taka kwa njia salama ili kuzuia moshi wenye madhara.

### Panda Miti

Miti husafisha hewa na kutoa mazingira baridi.



### Shirikiana kwa Mabadiliko

Jiunge na vikundi vya eneo lako kudai sera bora za ubora wa hewa.

**Hewa safi inaanza na wewe. Chukua hatua ndogo leo kwa kesho bora!**

# Tuko Hapa Kukusaidia



### Maelezo ya Mawasiliano

Kusudi Cause Communication

BARUA PEPE: [info@kusudicausecomms.org](mailto:info@kusudicausecomms.org)

Simu: +254 704 932 544

Tovuti: <https://kusudicausecomms.org>

**Pamoja, tunaweza kuunda maisha safi na bora kwa familia za Nairobi.**

# Hewa Safi, Maisha Safi

**Kulinda Afya Yako Dhidi ya Uchafuzi wa Hewa**

Gundua jinsi uchafuzi wa hewa unavyoathiri afya yako na kile unachoweza kufanya kubadilisha hali hii!



# Uchafuzi wa Hewa ni Nini?

## Kuelewa Uchafuzi wa Hewa

Uchafuzi wa hewa unajumuisha vitu vyenye madhara katika hewa tunayopumua.

### Vyanzo katika mitaa ya mabanda ya Nairobi



- Moshi kutoka kwa moto wa kupikia.



- Kuchoma plastiki na taka karibu na nyumba.

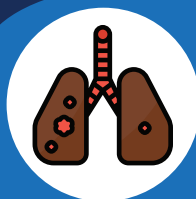


- Moshi wa magari ya matatu, pikipiki, na viwanda.

*Uchafuzi unaweza usionekane, lakini athari zake ni halisi.*

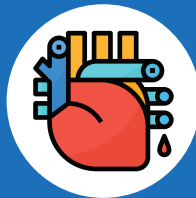
# Uchafuzi wa Hewa Unaathirije Afya Yako?

## Afya Yako na Hewa Chafu

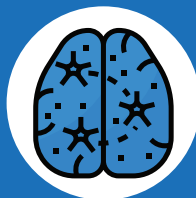


**Mapafu** - Uchafuzi husababisha kikohozi, pumu, na maambukizi ya mapafu.

*Watoto na wazee wanaathirika zaidi.*



**Moyo** - Chembe ndogo kwenye hewa chafu huongeza hatari ya mshtuko wa moyo na kiharusi.



**Ubongo** - Kukaa muda mrefu kwenye hewa chafu kunaweza kuathiri kumbukumbu na uwezo wa kujifunza wa watoto.

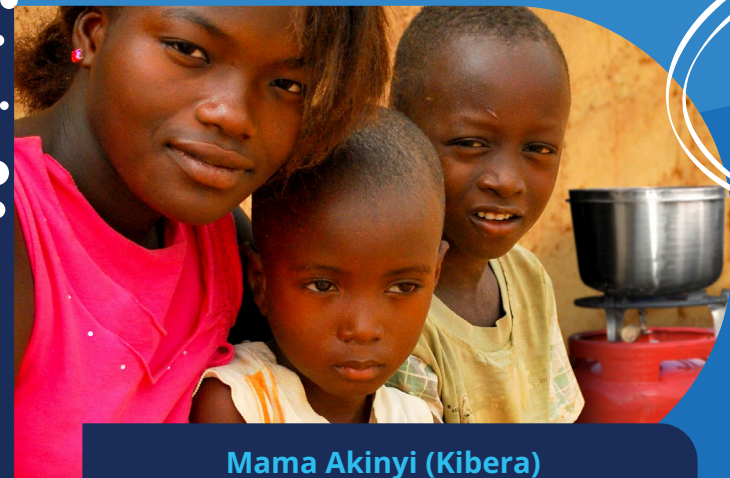


**Wanawake Wajawazito na Watoto** - Watoto ambao hawajazaliwa wanaweza kupata matatizo ya kiafya kutokana na hewa chafu.

*Hewa safi ni muhimu kwa afya bora. Linda familia yako!*

# Hadithi Halisi Kutoka kwa Jamii Yetu

## Ushuhuda



### Mama Akinyi (Kibera)

*"Nilibadilisha na kutumia jiko safi la gesi, na matatizo ya kupumua ya mtoto wangu yakapungua."*



### Mutiso (Mathare)

*"Niliacha kuchoma taka karibu na nyumba yangu baada ya kujua jinsi inavyoathiri afya ya familia yangu."*